

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1: GESUND DURCH MAYR-KUREN	12
KAPITEL 2: SCHÖN MIT HAUT UND HAAREN	22
KAPITEL 3: SCHLAPP UND MÜDE DURCH DEN TAG	30
KAPITEL 4: KEINE LUFT	38
KAPITEL 5: WENN DIE NAHRUNG NICHT PASSIEREN WILL	44
KAPITEL 6: WENN NAHRUNG VERWEIGERT WIRD	54
KAPITEL 7: REBELLION IM DARM	60
KAPITEL 8: ESKAPADEN DES HERZENS	68
KAPITEL 9: WENN DIE GELENKE SCHMERZEN	76
KAPITEL 10: MIGRÄNE BEKÄMPFEN	84
KAPITEL 11: SCHIKANIERT DURCH ALLERGIEEN	92
KAPITEL 12: MAYR FÜR DEN ALLTAG	100

ZUM NACHSCHLAGEN

DIE AUTOREN	108
DIE GEDICHTE	110
DIE BEGRIFFE	111